ELS SEGMENTS
DEL SEGALAR 2016



QUE ES 'ELS SEGMENTS DEL SEGALAR':

Es una lligueta de 12 recorreguts corrent per muntanya,1 recorregut diferent cada mes, utilitzant STRAVA, una aplicació de mòbil gratuïta per enregistrar entrenaments.

Tots els recorreguts es faran dintre la zona del Puig Segalar, alguns seran pujades fins al Puig Segalar, altres seran circulars per la zona i altres de baixada des del Puig Segalar fins als pobles de la rodalia.

COM PUC PARTICPAR:

1. Busca el punt d'inici del segment (cada mes trobaràs les coordenades exactes d'on comença el segment al nostre Facebook).
2. Posa en marxa el teu dispositiu amb suficient antelació perquè quan passis per el començament del segment el pugui detectar.
3. On comença el segment, trobaràs un cartell on diu "INICI SEGMENT", als encreuaments una fletxa on diu "SEGMENT", i on acaba el segment un cartell on diu "FINAL SEGMENT".
   A més, en tot el recorregut trobareu cintes de color vermell i blanc per que no us perdeu.

QUE NECESSITO PER PARTICIPAR:

1. Descarrega l'App STRAVA al teu mòbil i assegura't que tens configurat l'esport a realitzar en el mode "carrera". Si tens un altre esport configurat, el segment no quedarà enregistrat. Si per error, el tens per exemple, en mode "ciclisme", podràs editar l'activitat per canviar l'esport a "carrera" quan finalitzis l'entrenament.
2. També pots utilitzar un rellotge GPS compatible amb STRAVA, realitzar el segment amb el rellotge GPS i després sincronitzar amb l'App un cop acabada l'activitat.
   En aquest enllaç trobaràs tots els dispositius GPS compatibles amb STRAVA

QUAN PUC PARTICIPAR:

1. Cada mes hi haurà un segment diferent on participar.
2. El segment estarà obert des del dia 1 a les 00:00h fins l'últim dia de mes a les 23:59h del mes corresponent.
   Dintre d'aquests límits, podràs intentar millorar el temps del segment tantes vegades com vulguis.
   Els temps fora d'aquests límits no seran comptabilitzats.

COM FUNCIONA EL SISTEMA DE PUNTS:

1. Els sistema de punts funciona de la següent manera.

   1º Classificat i Classificada del mes 100 punts
   2º Classificat i Classificada del mes 99 punts
   3º Classificat i Classificada del mes 98 punts
   i així successivament............

2. Un cop acabats els 12 segments, es sumaran les 6 millors puntuacions de cada participant per fer la classificació general de la lligueta.
3. Els participants que no hagin participat a un mínim de 6 segments, se'ls hi sumarà la puntuació dels segments en que hagin participat.
4. Tindran premi el 3 primers classificats masculins i les 3 primeres classificades femenines de la lligueta. (Esta per definir, tot i que un dinar o sopar no us el treu ningú)
5. Altres premis en el transcurs de la lligueta.

El Club no es farà responsable dels accidents que puguin patir els participants ni dels danys o desperfectes que aquests puguin ocasionar a tercers. Cada participant serà responsable dels seus actes i/o accidents.

ELS SEGMENTS

DEL SEGALAR 2016



GUIA APP STRAVA, POSA'L EN FUNCIONAMENT SENSE MORIR EN L’INTENT

COM COMENÇO:

Si utilitzes un dispositiu GPS, tan sols has de crear un compte al web de STRAVA per poder sincronitzar les dades del dispositiu GPS amb l’aplicació.

Si utilitzes el teu mòbil per enregistrar els teus entrenaments amb l’App STRAVA, descarrega l’App des de Play Store o Apple Store i a continuació et detallem tots els passos que hauràs de seguir.

REGISTRE I POSADA EN FUNCIONAMENT DE L’APP:

Obre l’aplicació i el primer que et demanarà serà que registris un compte a traves d’un correu electrònic o que entris a la App a traves del teu Facebook.

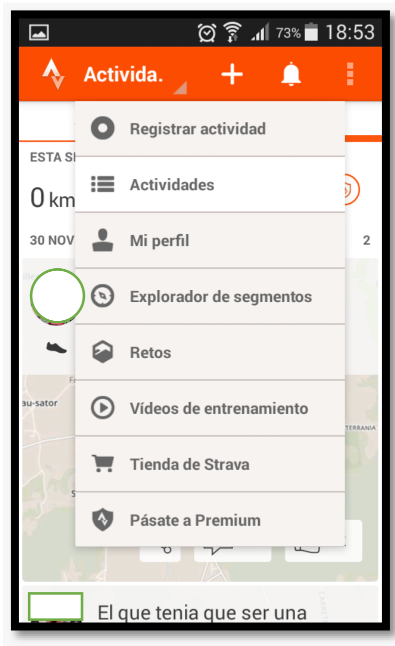
Triïs una o l’altre opció, et trobaràs les mateixes opcions quan entris dins de STRAVA.



Un vegada t'hagis registrat, la primera pantalla que trobaràs dintre de STRAVA serà aquesta.



El rectangle blau, fa referencia al que seria el menú. On diu Activida., si prems la pestanya s'obre el menú desplegable.



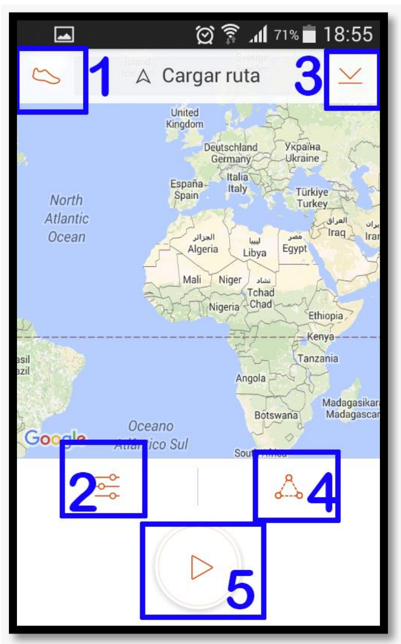
Si prems el símbol "+", pots introduir les dades d'un entrenament manualment.

La campana es el centre de notificacions.

Els 3 puntets de la dreta, es un altre desplegable per tancar sessió, configurar STRAVA o actualitzar la secció d'Activitats.

REGISTRE D’ACTIVITATS:

Assegura’t de tenir el GPS del mòbil activat i prem **Registrar actividad** del desplegable de la imatge anterior. Entraràs a una pantalla com aquesta.



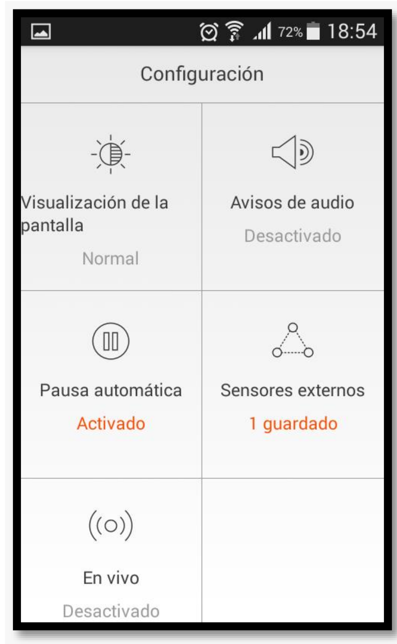
El numero **1** serveix per seleccionar el tipus d’activitat que vols enregistrar, com en aquesta imatge.



MOLT IMPORTANT: Per poder participar a la llligueta, es imprescindible tenir la icona de la sabata seleccionat. Si teniu un altre esport seleccionat, STRAVA no detectarà els segments que hem enregistrat nosaltres prèviament.

En cas de registrar l’activitat amb un altre esport seleccionat, sempre es pot editar l’esport que has enregistrat, entrant a l’activitat des de la opció **Actividades** del desplegable.

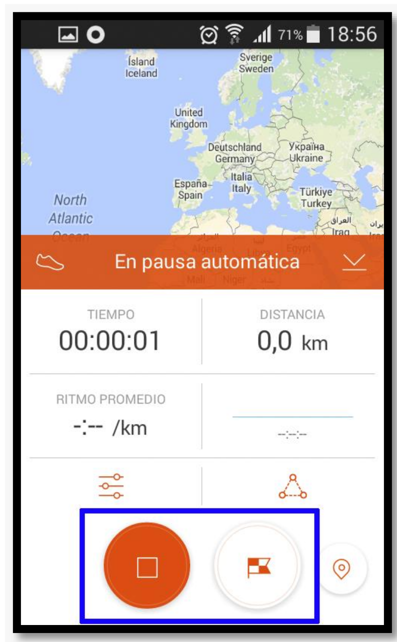
El numero **2** es el menú de configuració per gravar. Et permet canviar opcions de visualització, activar la pausa automàtica quan t'aturis, fer seguiments en viu, activar o desactivar el so i triar el tipus de connexió per a dispositius exteriors (sensor cardíac).



El numero **3** serveix per tornar a la pantalla d'Activitats.

El numero **4** és un accés directe a les opcions dels sensors externs

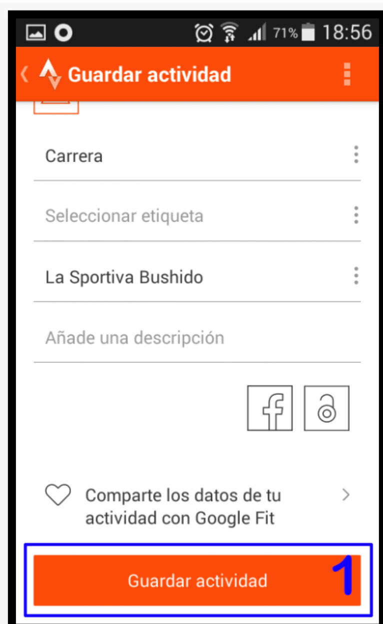
El numero **5** serveix per enregistrar l'activitat.



Quan li donis al play, la pantalla et quedarà semblant a aquesta. Els botons dins del quadre blau serveixen per posar pausa al registre (el quadrat) o per finalitzar el registre d'activitat (la bandereta).

QUE FAIG QUAN ACABO L'ACTIVITAT:

Quan hagis acabat l'activitat (al prémer la bandereta de cuadres), et sortirà una pantalla semblant a aquesta.



Si has enregistrat l'activitat amb un esport que no es **Carrera**, ara es el moment de canviar-ho i deixar-ho tal i com esta en la imatge de dalt.

Un cop ho tinguis tot correcta, nomes cal clicar a **Guardar Actividad**.

I ELS SEGMENTS COM ELS ENREGISTRO:

Tan sols has de posar a enregistrar la teva activitat abans de passar per el cartell que trobaràs on comença el segment (cartell de **INICI SEGMENT**) i fer tot el recorregut marcat fins que trobis el punt final del segment (cartell de **FINAL SEGMENT**).

Pots començar la teva activitat des de on vulguis i allargar-la tan com vulguis abans i després del segment, però es imprescindible que passis per el recorregut marcat mentre STRAVA (o el teu rellotge GPS) estiguin enregistrant l'activitat per que la teva participació sigui correcta.

Si encara t'han quedat dubtes sobre el funcionament de STRAVA per participar a **ELS SEGMENTS DEL SEGALAR**, envia'ns els teus dubtes al nostre Mail cealbons@gmail.com.

Esperem que aquesta guia sigui suficientment comprensiva per que t'animis a participar a la llligueta.

Salut i cames.